



Sportprogramm

2021/2022 der DJK Obermässing

Abteilung Gymnastik (Angebote finden nicht in den Ferien statt)

Ansprechpartner Monika Graf, tel. 01512 8989127

Folgende Aktivitäten finden in der Schulturnhalle in Obermässing, Kolmergasse 11 statt

Sportlich SPRITZIG immer dienstags von 18:30-19:15 Uhr

Dich erwartet:

- Bodyweight Training (Ganzkörper-Eigengewicht)
- HIIT Intervalltraining
- Aerobic & Step Workout

SANFT sportlich immer dienstags von 19:30-20:15 Uhr

Dich erwartet:

- Faszientraining
- Mobilisation & Dehnung
- Rückenfitness und leichte Kräftigungsübungen
- Yoga-Entspannungstechniken

Männer-FIT mittwochs von 20:00-21:00 Uhr

Dich erwartet:

- Kraft- & Ausdauertraining (Ganzkörper-Eigengewicht)

Zusätzliche Kurse – Anmeldung erforderlich!!!

Ab 24.09.21 Turnen für Kindergartenkinder von 3-6 Jahren immer freitags 16.00-17.00 Uhr

Die Kinder können in dieser Stunde spielerische Bewegungserfahrungen mit Klein- und Großgeräten machen, ihre motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten weiterentwickeln und den natürlichen Bewegungsdrang ausleben.

Anmeldung bei Anna-Lena Seifert Tel. 01517 0145956

Ab 13.10.21 Boden- und Geräteturnen der 1. - 4. Klasse immer mittwochs 16.00-17.00 Uhr

Turnerische Elemente am Boden sowie auf Geräten. Das Ziel ist, bestimmte Übungen nach vorgegebenen Kriterien der Technik und Haltung in verschiedenen Verbindungen auszuführen. Natürlich stehen der Spaß und die Freude am Sport im Vordergrund.

Anmeldung bei Ida Vierthaler Tel. 0176 30309209

